

فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التواصل الزواجي في الأسرة السعودية

د. خولة سعد البلوي

قسم التربية وعلم النفس
كلية التربية والآداب - جامعة تبوك
Khawla-a@hotmail.com

فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية

د. خولة سعد البلوي

قسم التربية وعلم النفس
كلية التربية والآداب - جامعة تبوك

الملخص

تهدف الدراسة إلى التعرف على فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية. تكونت العينة من (٤٠) زوجة سعودية، قسمت إلى مجموعتين: تجريبية وضابطة. تم تطبيق مقياس مهارات التواصل الزوجي (القياس القبلي) على المجموعتين قبل تطبيق البرنامج الإرشادي على المجموعة التجريبية. بعد ذلك تم إخضاع المجموعة التجريبية للبرنامج الإرشادي، تبع ذلك إجراء (القياس البعدي) لدى كل من المجموعتين التجريبية والضابطة، وبعد مرور ستة أسابيع على الإنهاء الكامل لكل أشكال الإرشاد، تم إجراء (القياس التبعي) لدى المجموعة التجريبية. وقد توصلت الدراسة إلى النتائج الآتية: وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في جميع الحالات. وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي في جميع الحالات. عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس التواصل الزوجي في القياسين البعدي والتبعي. تمت مناقشة النتائج وتفسيرها في ضوء نتائج الأبحاث السابقة، وفي ضوء البرنامج الإرشادي. واختتمت الباحثة هذه الدراسة بمجموعة من التوصيات والبحوث المقترحة.

الكلمات المفتاحية: التواصل الزوجي، الأسرة السعودية.

Effectiveness of Counseling Program in Improving Marital Communication Skills in Saudi Family

Dr. Khawla S. Al-Balawi

Associate professor in psychology

Department of Education and Psychology, University of Tabuk

Abstract

The research aimed to explore the effectiveness of the counseling program in improving marital communication skills in Saudi families. The sample consisted of (40) Saudi women and was divided into two groups: an experimental group and a control group. The Marital communication scale was administered to both groups before applying the counseling to the experimental group (as a pre-test). After that, the counseling program was applied to the experimental group. Next, the marital communication skills scale was administered to both groups (as a post-test). Finally, the marital communication skills scale was administered to the experimental group (as an iterative application). Results suggest that: 1- There is a significant difference between the two groups in the post-test in all dimensions and the total score of the marital communication skills scale in favor of the experimental group in all cases. 2- There is a significant difference between the pre- and the post-test of the experimental group in all dimensions and the total score of the marital communication skills scale in favor of the post-test in all cases. 3- There is no significant difference between the post-test and the iterative application of the experimental group in all dimensions and the total score of the marital communication skills scale. The above results were discussed in light of the previous studies and counseling program. Recommendations and future researches were suggested.

Keywords: Marital counseling, Saudi family

فاعلية برنامج إرشادي لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية

د. خولة سعد البلوي

قسم التربية وعلم النفس
كلية التربية والآداب - جامعة تبوك

المقدمة :

إن العلاقة الزوجية علاقة وطيدة ممتدة امتداد الزمان، إذ هي علاقة نشأت منذ خلق آدم ثم زوجه حواء ((هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا)) (الأعراف: ١٧٢). لقد جاءت في القرآن آيات تبين كيفية العلاقة الزوجية ومداهها، فقال تعالى: ((وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ)) (الروم: ٢١). ويقول تعالى: ((هُنَّ لِبَاسٍ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٍ لِهِنَّ)) (البقرة: ١٧٨). إن هذه الآيات تبين مدى قوة العلاقة الزوجية، وتوضح أوجه إعجاز القرآن التشريعي في هذه العلاقة، وهي: خلق الأزواج من الأنفس، السكن، المودة، الرحمة، اللباس (الحارثي، ٢٠١٤).

إن العلاقة الزوجية من أقدس العلاقات الإنسانية لأنها الوسيلة الطبيعية لتشكيل الأسرة، حيث تعتبر الأسرة التي يسودها الاحترام والتفاهم هي النواة الرئيسية لتشكيل مجتمع معافى وسعيد. وهذا الرباط المقدس ينظم العلاقة الثنائية بين الزوجين على أساس تبادل الحقوق والواجبات والتعاون المخلص في جو يسوده المحبة والاحترام والتقدير المتبادل.

إن العلاقة الزوجية الناجحة والمستقرة والمرضية ما هي إلا جهود منظمة وواعية وقصدية يبذلها الزوجان للوصول إلى حالة الرضا، وتحتاج قدرًا عاليًا من الرعاية، والانتباه، واكتساب العديد من المهارات وتعلمها، وذلك على الرغم من أن معظم المتزوجين يبدأون حياتهم الزوجية ولديهم شعور إيجابي وانفعالات سارة مصحوبة برغبة قوية في تحقيق النجاح والاستقرار الأسري، إلا أنها سرعان ما تتبدل إلى حالة من عدم الرضا والنفور وسيطرة التفاعل السلبي، والغضب وخيبة الأمل، وغياب المودة والحميمية (Das, 2012).

ولأن العلاقة الزوجية لا تخلو من المشكلات، فإن لزامًا على طرفي العلاقة التحلي بالقدرة على مواجهة تلك المشكلات ومحاولة حلها بما يضمن ذلك من رغبة الطرفين في الحياة معًا.

إن الاستقرار الأسري ليس صدفة أو عملية عشوائية، ولكنها ثمرة سلوك قصدي في معظمه، يصدر عن كل زوج يهدف إلى إسعاد الطرف الآخر، ويترتب على إدراك كل منهما للدوافع والنيات التي تقف وراء سلوك الطرف الآخر وأعماله. فهو يولد شعوراً بالراحة النفسية والاطمئنان لدى الزوجين، وهذا ما يُطلق عليه السعادة الزوجية التي هي هدف مهم من أهداف الزواج (الجهني، ٢٠٠٨).

إن التواصل الزوجي مطلب أساسي لكل زوجين، يتعرض لما يقويه ويدعمه، كما يتعرض لما يعوقه ويحبطه، وهذا شيء طبيعي، إذ لا بد من وجود بعض المشكلات والاختلافات بين الزوجين، لكن المهم في ذلك أن يتم التعامل مع هذه المشكلات بطريقة مناسبة، وفي الوقت المناسب.

إضافة إلى ذلك فالتواصل الزوجي يعد الركيزة الأساسية في استقرار الأسرة وحمائتها من عواقب المشكلات الزوجية. لذلك، فالتواصل الزوجي له دوره وأهميته الواضحة في زيادة متانة العلاقة الزوجية واستمراريتها، فالأزواج الذين يتمتعون بمهارات التواصل الزوجي يمتلكون الطاقات والإمكانات التي تؤهلهم للقيام بأدوارهم التربوية والاجتماعية والنفسية بشكل يضمن إشباع حاجاتهم وحاجات أبنائهم؛ مما يكون له الأثر الطيب على نفوس الأبناء، ناهيك عن السعادة والهناء التي ينعم بها الزوجان. أما ضعف مهارات التواصل يؤدي إلى زيادة الصراعات والضغوطات في العلاقة الزوجية، لعدم معرفة كل من الزوجين كيفية التعامل مع الآخر، أو التعبير له عن مشاعره، سواء في الأوضاع الطبيعية أو مواقف الأزمات.

ويعتبر التواصل الزوجي من المتغيرات التي يمكن أن تؤثر في سير الحياة الزوجية، فالتواصل الزوجي له دوره وأهميته الواضحة في زيادة متانة العلاقة الزوجية واستمراريتها، وغياب التواصل بين الزوجين يؤدي بالحياة الزوجية إلى مرحلة خطيرة قد تؤدي إلى الانفصال، فهو أرضية التوافق الزوجي الذي يضمن التماسك الداخلي لبنيان الأسرة، ويقوي العلاقة بين أفرادها بشكل كبير (الشرمان، ٢٠٠٧).

إن التواصل الزوجي المؤذي يعتبر المشكلة الأولى في الزواج، حيث تكون العلاقة بين الأزواج على شكل أنماط عدائية وتجنبية وانسحابية واستغلالية، إضافة إلى وجود الصراع والازدراء وكثرة النقد (Kalantarkousheh, 2011). فإذا استمر التواصل بهذا الشكل فإن المشكلات الزوجية سوف تزداد، لأن العلاقة الزوجية مليئة بالمواقف التواصلية، فأى خطأ في أساليب التواصل قد يؤدي إلى اضطراب العلاقة بين الزوجين، وهذا ما أشار إليه أبو مسامح (٢٠٠٩) في دراسته أنه كلما زاد التواصل الزوجي المؤذي قل الرضا الزوجي.

لذلك يحتاج كل من الزوجين إلى تنمية أسس التواصل الجيد بينهما في إطار الصفات التي ذكرها الله تعالى في قرآنه ووصفها رسوله صلى الله عليه وسلم في سنته، وأشار إليها أغلب الاختصاصيين في الإرشاد والعلاج الأسري، ومنها: التسامح، المودة، المحبة، الصبر، الثقة، الأمانة، والاحترام بحيث تكون هذه الصفات متبادلة بين الطرفين وليست صادرة من طرف واحد.

هناك شكلان رئيسيان للتواصل الزوجي، وهما: التواصل اللفظي: يعتبر التواصل اللفظي الجزء الحيوي في العلاقات القوية، وعاملاً مهماً في تطور العلاقة بين الأفراد، ويقصد به استخدام اللغة المنطوقة. ومن الجدير بالذكر أن النساء يملن أكثر للتواصل اللفظي لما لديهن من ميل فطري للتحدث. والتواصل غير اللفظي: يعتبر التواصل غير اللفظي ذا أهمية بالغة في تقوية العلاقة الزوجية، ويعتبر الأزواج غير السعداء هم الذين يكون تواصلهم غير اللفظي في أدنى درجاته. ويظهر التواصل غير اللفظي في تعبيرات الوجه، لغة الجسد، اللمس، المسافة بين الأفراد (Riess & Kraft-Todd, 2014).

وفي إطار تحقيق تواصل زوجي أكثر نجاحاً فقد أشار العديد من الباحثين إلى أهمية تشجيع الشريك على البوح بحقيقة ما يشعر به، وتعلم كيفية الإصغاء، وأهمية استخدام لغة الجسد والتي تعتبر جزءاً من الحوار، كما نوه على أهمية معالجة المشكلات عند حدوثها حتى لا تتفاقم ويمتد تأثيرها إلى النواحي الأخرى. كما أن هناك عدداً من التوصيات فيما يخص نجاح التواصل الزوجي من أهمها: استخدام نبرة ناعمة ومباشرة، واستخدام التواصل بلغة العيون (Khatamsaz, Forouzandeh, & Ghaderi, 2017).

تعيش الأسرة في عالم متغير محاط بموجات متتالية من التغيرات على المستوى المحلي والعالمي، أدت إلى تغيير وظائف الأسرة، ووظائف كل من الزوجين في داخل الأسرة وتبادل الأدوار التي يحتمها الوضع الاقتصادي في كثير من الأحيان، وانطلاقاً من أن المشكلات الزوجية والتي تعد أكثر المشكلات المسجلة في مراكز الإرشاد، كما يعد الشعور بالضيق الزوجي والطلاق ثاني الضغوط التي يتعرض لها الراشدون، ومن أبرز أسباب المشكلات الزوجية: عدم إدراك الأزواج الجدد لمعنى المسؤولية، قصور النضج الانفعالي والاجتماعي للأزواج، الاختيار غير السليم، الزواج السريع أحياناً وعدم تفهم كل طرف للآخر، ضعف التواصل مع الذات، افتقار مهارات التواصل والاستماع الجيد للطرفين، روتين الخلافات الزوجية، صراع الأدوار بين الزوجين، عدم إشباع الحاجات الأساسية (لفظي، ٢٠١٤).

وتعد دراسة موضوع العلاقات الزوجية أمراً غاية في الأهمية؛ وذلك لارتباطه الوثيق بصحة الأفراد النفسية، ولما له من آثار في تحقيق الأمن النفسي والاجتماعي، حيث إن من أهم

العناصر التي يبني عليها الزواج الناجح التفاهم والاحترام بين الزوجين في الآراء والمواقف، وهذا لن يأتي إلا عن طريق التواصل المستمر والفعال بينهما، على أن يكون هذا التواصل مبنياً على احترام كل طرف للآخر وتقديره؛ واتخاذ قرارات مشتركة تخص مستقبل الزوجين والأسرة.

أصبح من الضروري على المختصين بشؤون الأسرة الإسهام بتدريب الزوجين على مهارات التواصل الفعالة واستبدال المهارات القديمة التي تسبب خللاً متزايداً. وترى الباحثة أنه ربما يمكن- في حالة استخدام برامج إرشادية للتدخل في تحسين مهارات التواصل - التصدي للضعف الحاصل في مهارات التواصل الزوجي الفعال، وما يترتب على ذلك من خلل في الحياة الزوجية تطال الأسرة والمجتمع. وقد كان ذلك مبرراً قوياً لإجراء الدراسة الحالية، لا سيما وأن تحقيق السعادة والاستقرار النفسي هو الهدف الأسمى لجميع المهتمين بموضوع الأسرة، كونها الأساس الذي يبني عليه استقرار المجتمع بأسره.

مشكلة الدراسة

تعد العلاقة الزوجية من أهم العلاقات الإنسانية في حياة الرجل والمرأة، ولقد نالت مسألة تنظيم العلاقة بين الرجل والمرأة كزوجين اهتمام الباحثين، كما نجد في كل الشرائع والقوانين فصولاً واسعة لتنظيم هذه العلاقة، وضمان وجودها واستمرارها. لذلك، يولي علماء الصحة النفسية أهمية خاصة لدراسة هذا الموضوع، حيث يعد الزواج الناجح من أهم محددات الصحة النفسية لكل من الزوجين والأبناء. وعلى الرغم من ذلك إلا أن العلاقة الزوجية ككل لا تخلو من الأزمات والخلافات، وقد يفشل الزوجان في معالجتها بالحوار المتزن والهادئ والإيجابي، لطبيعة شخصيتيهما وطريقة تفكيرهما السلبية والخاطئة، مما يسهم في إيجاد علاقة زوجية يسودها جو من التوتر والمشاحنات.

وقد أشارت أغلب الدراسات حول العلاقات الزوجية إلى أنها مرتبطة بشكل كبير بمهارات التواصل، فتوضح أغلبية برامج التدخل النفسي أهمية تنمية مهارات التواصل بين الأزواج لقدرتها على تحسين العلاقة الزوجية والحد من الضيق والكدر الزوجي مثل دراسة كل من (بشير، ٢٠١٦؛ بني سلامة، ٢٠١٤؛ العمارين، ٢٠١٤؛ علي، ٢٠١٢؛ أبو أسعد، ٢٠١١؛ أبو مسامح، ٢٠٠٩؛ الشрман، ٢٠٠٧).

ولقد تزايد في الآونة الأخيرة اهتمام الباحثين والمهتمين في شؤون الأسرة بدور مهارات التواصل القائمة بين الزوجين في المشكلات التي تحدث بينهما، كما لاحظ الباحثون أن مشكلة انقطاع الحوار بين الزوجين كثيراً ما تؤرقهما. والمتأمل فيما يعانيه المجتمع من نسب الطلاق

مرتفعة، وحالات عنف متزايدة يدل على أهمية مساعدة الزوجين بشكل عام في إقامة تواصل بينهما لكي يكون معيناً لهما في مشاكلهما اللاحقة (أبو أسعد، ٢٠١١).

وانطلاقاً من أهمية العلاقة الزوجية وضرورة تقوية رابطة الزواج، ومن أن المشكلات الزوجية هي أكثر المشكلات المسجلة في مركز التنمية الأسرية بمدينة تبوك. إضافة إلى ما لوحظ في السنوات الأخيرة من ارتفاع نسبة الطلاق، حيث كشفت عن ذلك إحصائيات حديثة صادرة عن وزارة العدل السعودية، حيث إن عدد صكوك الطلاق الصادرة من المحاكم في شهر شعبان فقط من عام ١٤٢٨ هـ قد بلغ ٥٥٠٦ صك.

ومن هنا كان الهدف تحسين أحوال الأسرة السعودية وتقليل هذا العدد لحالات الطلاق من خلال النهوض بالبحث العلمي في مجالات الإرشاد الأسري والزواج ورفع الوعي بأهمية دور البرامج والاستشارات النفسية لتحسين العلاقة الزوجية، وفي ذلك لا نريد إلا الإصلاح، أما التوفيق بين الزوجين فمن عند الله ومصداقاً لقوله تعالى: ((إِنْ يَرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا)) (النساء: ٣٥).

كما لمست الباحثة عمق هذه المشكلة من واقع تدريبها لطالبات دبلوم الإرشاد الأسري في مركز التنمية الأسرية، إذ ترددت - أثناء فترة التدريب - العديد من الزوجات اللاتي يشكين من سوء التوافق في حياتهن الزوجية والأسرية والاجتماعية، وقد بدا واضحاً لدى الباحثة أن طريقة تفكيرهن وإدراكهن للأمور من حولهن يشوبها العديد من التشوهات المعرفية والمعتقدات اللاعقلانية والتي اعتقدت الباحثة أنها ربما تكون سبباً في سوء التوافق اللاتي يعانين منه، إضافة إلى وجود ارتباط عال بين مستوى اعتناق الأفكار اللاعقلانية وانخفاض الرضا والتوافق الزوجي، وأن ارتفاع مستوى الأفكار اللاعقلانية حول العلاقة الزوجية، والتوقعات غير الواقعية من الشريك يسهم في النتائج السلبية للعلاقة الزوجية. (Tikdarinejad & Moghadam, 2017) إن الإدراك السليم للفكرة العقلانية يسهم في تعديل أساليب التواصل ويساعد الزوجين في التعامل والتواصل الصحيح مع ضغوط الحياة التي قد تعوق توافقهم الزوجي، فاستخدام الأساليب الإرشادية يساعد على زيادة معدل التوافق الزوجي. مما ولد لدى الباحثة فكرة تصميم برنامج إرشادي يهدف إلى تعديل الأفكار اللاعقلانية لديهن، ومن ثم تحسين مهارات التواصل الزوجي لديهن.

وهذا ما استعانت به العديد من الدراسات مثل دراسة أبوهدروس (٢٠١٥) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي الذي يستند إلى النظرية المعرفية في تعديل التشوهات المعرفية وتحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات الفلسطينيات، كما قام عودة وحلمي

(٢٠١٥) بدراسة كشفت عن فاعلية البرنامج الإرشادي الجماعي في تعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات الأردنيات وتحسين مستوى التكيف الزوجي، وقام أبو غالي (٢٠١٣) بدراسة توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات الفلسطينيات، كما أظهرت دراسة أزخوش ويونسي وإسباتي (Azkhash, Yunesi, & Esbati, 2011) فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين العلاقة الزوجية في الجوانب العاطفية، النفسية الفكرية، الجنسية والاجتماعية بين الأزواج الإيرانيين. وقام بني سلامة (٢٠١٠) بدراسة هدفت إلى فحص فاعلية برنامج يستند إلى العلاج العقلاني-الانفعالي في تعزيز التفكير العقلاني والتوافق الزوجي لدى عينة من الزوجات الأردنيات. وتوصلت دراسة هالتشوك وماكينن وجونسون (Halchuk, Makinen, & Johnson, 2010) إلى فاعلية العلاج القائم على التركيز على العلاقة العاطفية بين الأزواج في تحسين العلاقة الزوجية فضلاً عن انخفاض حدة الأذى والظلم، كما قام غيث والمشاغبة (٢٠١٥) بدراسة توصلت إلى فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي.

ولقد أشارت العديد من الدراسات النفسية إلى أن المشكلات الزوجية قد لا تؤدي إلى الطلاق الرسمي، ولكن قد يحدث ما يُسمى بالصمت الزوجي، بمعنى استمرار مؤسسة الزواج لأسباب مختلفة مثل احتياج أحد الزوجين للمال الذي يوفره له الآخر، أو بسبب الاستسلام للقدر بحكم العادة، أو اليأس من احتمال النجاح في زواج آخر، أو بسبب وجود الأبناء وغيرها من الأسباب، ولكن مع شعور كل من الزوجين بالتعاسة وهذا بدوره يؤدي إلى سوء توافق الزوجين الذي قد يؤدي إلى الإصابة ببعض الاضطرابات العصابية (أبو غزالة، ٢٠٠٨). وهذا ما أكدته مهدي (٢٠١٣) في دراستها من أن الأزواج والزوجات غير المتوافقين أكثر عرضة للإصابة بالاضطرابات العصابية مثل الاكتئاب وتوهم المرض والهستيريا والبارانويا.

فعندما تتسم العلاقة الزوجية بالفشل فإن تأثيرها السلبي لا يطال الزوجين فقط بل كل من له علاقة بهما، وهذا يحتم الحاجة الماسة للإرشاد الزوجي بهدف الوقوف على طبيعة المشكلات وأسبابها ودور كل طرف فيها. كذلك تعريفهم بأساليب التعامل الخاطئة التي لا تقوم على التواصل والحوار الإيجابي ولغة العقل والتفاهم، إضافة إلى تقديم الخدمات الإرشادية للزوجين وتزويدهم بمجموعة من المهارات الحياتية التي تساعدهم على إقامة علاقات سوية بينهم، وتمكنهم من حل المشكلات، والتفكير الإيجابي لتحقيق مستوى أفضل من التواصل الزوجي.

ومن هنا تأتي أهمية برامج التدخل النمائية والوقائية العلاجية والتي تهتم بتقديم المساعدة لكلا الزوجين لتحسين نوعية العلاقة بينهما من خلال تعلم مهارات وأساليب التواصل الفعال، والحفاظ عليه، وهذا ما أكدته العديد من الدراسات مثل دراسة بشير (٢٠١٦) التي أظهرت أثر البرنامج الإرشادي على نمو كل من مفهوم الذات وطريقة التواصل بين الزوجين. كما أظهرت دراسة بني سلامة (٢٠١٤) فاعلية البرنامج الجمعي المستند إلى المنهج الخبري في تحسين التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء. وفي دراسة أجراها أبو أسعد (٢٠١١) كشفت عن فاعلية البرنامج الإرشادي المستند على العلاج الجشثالي في تحسين مهارات التواصل الزوجي بين الأزواج من الرجال.

نستنتج من الدراسات السابقة جدوى وفاعلية البرامج الإرشادية المستخدمة لتحسين العلاقة الزوجية بشكل عام والتواصل الزوجي بشكل خاص. كما يتضح تنوع البرامج الإرشادية المستخدمة في تحسين مهارات التواصل الزوجي ومنها: تنمية مفهوم الذات، المنهج الخبري، العلاج الجشثالي، بينما اعتمدت الدراسة الحالية على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وذلك من خلال مساعدة الزوجات على تبني أسلوب حياة عقلائي يمكنهن من التواصل الزوجي بشكل فعال، وبالتالي التمتع بالتوافق الزوجي والعيش بطريقة صحية وتكيفية مع أزواجهن، وهو هدف جوهري لخدمات الإرشاد الزوجي المقدمة للأزواج التي بدأ المجتمع السعودي بتقديمها عبر مراكز التنمية الأسرية ذات العلاقة بالإرشاد الأسري والزوجي. وتأتي هذه الدراسة محاولة للمساهمة في تفعيل خدمات الإرشاد الأسري الآخذة في التنامي داخل المجتمع السعودي.

كذلك طبقت بعض الدراسات البرامج الإرشادية على كلا الزوجين، بينما طبقت الدراسة الحالية البرنامج الإرشادي على الزوجات فقط لصعوبة تطبيقه على الأزواج أيضاً في المجتمع السعودي.

حرصاً من المهتمين بنجاح المنظومة الزوجية والأسرية، وحل المشكلات التي تعترض سير الحياة الزوجية بسلام، تعددت الدراسات التي قام بها الباحثون في هذا المجال. فسعت الدراسة الحالية إلى وضع برنامج إرشادي للمتزوجات يستند على نظرية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي، وذلك من خلال دحض الأفكار اللاعقلانية واستبدالها بأفكار عقلانية وإيجابية وإكساب العديد من المهارات والاستراتيجيات الإيجابية لتحسين التواصل الزوجي.

ورغم تعدد الدراسات وحدثاتها إلا أنه لا توجد دراسة - في حدود علم الباحثة - اهتمت بتصميم برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الأسرة السعودية.

أهداف الدراسة

١. بناء برنامج إرشادي لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية.
٢. التحقق من فاعلية البرنامج الإرشادي في تنمية مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية.
٣. تقديم مقترحات إرشادية لتطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية.
٤. المساهمة في تقديم بعض التوصيات للحد من ضعف التواصل الزوجي في الأسرة السعودية.

أهمية الدراسة

١. تستمد أهمية الدراسة من أهمية الموضوع الذي تناوله، وهو مهارات التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض مهارات التواصل الزوجي، وما تهدف إليه من تقديم مساعدة نفسية متخصصة لهن، مما قد يساهم في تفعيل خدمة الإرشاد الأسري داخل الأسرة السعودية.
 ٢. تبرز أهمية الدراسة من الفئة المستهدفة وهي فئة الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض مهارات التواصل الزوجي، واللواتي يعتبرن عنصرًا مهمًا في النظام الزوجي، إذ تلعب الزوجات الدور الأكبر في العلاقة الزوجية وعوامل نجاحها، واستمرارها، واستقرارها عبر الزمن.
 ٣. توفير برامج علاجية فعالة، يمكن استخدامها من قبل المرشدين والأخصائيين النفسيين العاملين في مجال الإرشاد الزوجي. كما جاءت استجابة لتوصيات ونداءات العاملين في الميدان، والحاجة لبناء برامج إرشادية تهدف إلى الحد من مشكلات الزوجات وتخفيف معاناتهن، وتحسين الحياة الزوجية في كيفية التعامل مع سوء التواصل الزوجي الذي يهدد الأسرة وكيانها، والذي يقوم على أسس علمية.
- تعد هذه الدراسة - في حدود علم الباحثة - من الدراسات الأولية في مجال الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي التي ستبحث في موضوع التواصل الزوجي على المستوى المحلي حيث ستوفر برنامجًا إرشاديًا مستندًا إلى نظرية لها تطبيقات مهمة في الإرشاد الزوجي

إضافة لتوفيرها أداة لقياس مهارات التواصل الزوجي معدة على المجتمع السعودي، إذ يمكن استخدامها لاحقاً في إجراء المزيد من الدراسات حول موضوع التواصل الزوجي.

مصطلحات الدراسة

البرنامج الإرشادي Counseling Program: البرنامج الإرشادي هو «برنامج مخطط ومنظم في ضوء أسس علمية لتقديم الخدمات الإرشادية المباشرة وغير المباشرة، فردياً وجماعياً، لجميع من تضمهم المؤسسة بهدف مساعدتهم في تحقيق النمو السوي، والقيام بالاختيار الواعي المتعل، ولتحقيق التوافق النفسي داخل المؤسسة وخارجها، ويقوم بتخطيطه وتنفيذه وتقييمه لجنة وفريق من المسؤولين المؤهلين» (زهران، ١٩٩٨، ص.٤٩٩).

وتعرّفه الباحثة بأنه «برنامج مخطط ومنظم يتضمن عدة جلسات تقدم لمجموعة من السيدات المتزوجات اللواتي لديهن مستوى متدن في مهارات التواصل الزوجي خلال فترة زمنية محددة، والمشملة على أساليب الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وفنياته، بهدف التخلص من الأفكار اللاعقلانية، وتبني التفكير الإيجابي وإحداث تحسين مهارات التواصل الزوجي لديهن».

التواصل الزوجي Marital Communication: التواصل الزوجي هو «تبادل مستمر بين الزوجين للرسائل اللفظية وغير اللفظية التي تعبر عن المشاعر والأفكار والرغبات والإفصاح عن الذات، كما يتضمن القدرة على إقامة حوار ومناقشة هادئة وفعالة مع بعضهما البعض» (Jent, 2012, p.100).

وتعرّفه لطفي (٢٠١٤) بأنه «تفاعل يتبادل الزوجان فيه الاهتمام والمشاركة الوجدانية والمساندة المتبادلة، ويعبران فيه عن وجهة نظرهما بدقة ووضوح من خلال النقاش الإيجابي الهادئ الذي يحتوي على المشاعر والأحاسيس ومهارة حل المشكلات لكل ما يستجد في حياتهما اليومية من مواقف، مما يعمق الفهم المشترك والتقبل والاحترام المتبادل للذات» (ص.٥١٤).

وتعرّفه الباحثة بأنه «القدرة على التعبير عن المشاعر ورغبات كل زوج للآخر، مع تبادل الأفكار والآراء ووجهات النظر، والمناقشة الموضوعية فيما يتعلق بحياتهما الزوجية والأسرية دون أذى أو تجريح».

مهارات التواصل الزوجي Marital Communication Skills: تشمل مهارات التواصل الزوجي الأبعاد الآتية:

البعد الأول (التواصل مع الذات): هو فهم وحب الذات واحترامها ومدى تقبلها، بحيث يكون أقدر الناس على معرفة نفسه وتمهّمها جيداً.

البعد الثاني (مهارة الاستماع): هي الإنصات الجيد بين الزوجين، بحيث يتضمن الاهتمام والمشاركة الوجدانية والمساندة المتبادلة».

البعد الثالث (القدرة على الحوار): هي قدرة كلا الزوجين في التعبير عن وجهة نظره للطرف الآخر بدقة ووضوح بحيث لا يترك مجالاً لسوء الفهم، بل يتعدى ذلك إلى النقاش الإيجابي والهادئ الذي يحتوي على المشاعر والأحاسيس ومهارة حل المشكلات والقدرة على اتخاذ القرار (لطفي، ٢٠١٤، ص.٥١٤).

وحددت الباحثة مهارات التواصل الزوجي بخمسة أبعاد، وهي: التواصل مع الذات، إدارة المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي، مهارة الاستماع والتحدث، إدارة الانفعالات.

حدود الدراسة

تتمثل الحدود المكانية للدراسة في مدينة تبوك، وتتمثل الحدود البشرية في مجموعة من السيدات السعوديات اللواتي يراجعن مركز التنمية الأسرية في مدينة تبوك. وتتمثل الحدود الزمانية لتطبيق الدراسة في الفصل الدراسي الثاني من العام الجامعي ١٤٢٨ / ١٤٢٩ هـ الموافق ٢٠١٧/٢٠١٨ م. كما تحدد الدراسة بالأداة المستخدمة، وبمتغيرين هما: البرنامج الإرشادي كمتغير مستقل، ومهارات التواصل الزوجي كمتغير تابع.

فروض الدراسة

- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية والضابطة في مقياس مهارات التواصل الزوجي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية.
- توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح القياس البعدي.
- لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي في القياسين البعدي والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء التطبيق.

منهج الدراسة

أخذت الباحثة بالمنهج شبه التجريبي الذي يعد أكثر المناهج اتساقاً مع مشكلة الدراسة وأهدافها.

مجتمع الدراسة وعينتها

شكلت السيدات اللواتي يراجعن مركز التنمية الأسرية في مدينة تبوك، طلباً لخدماته المتنوعة والمتمثلة بالإرشاد النفسي، والإرشاد الزوجي والأسري، وذلك لمعانتهن من مشكلات وخلافات زوجية وأسرية، وضعف في القدرة على التعامل مع الخلافات، ويفتقرن لمهارات حياتية متنوعة المجتمع الأصلي للدراسة. أما عينة الدراسة فقد تكونت من (٤٠) سيدة تم اختيارها من مجتمع الدراسة بطريقة العينة الملائمة لأهداف الدراسة من خلال التعاون مع مركز التنمية الأسرية، حيث قام بعرض فكرة البرنامج عليهن، وموافقتهن على ذلك، من اللواتي حصلن على أدنى الدرجات على مقياس مهارات التواصل الزوجي. بالإضافة إلى اختيار من ينطبق عليها شروط العينة، وهي: أن تكون السيدة المتزوجة سعودية الجنسية، يتراوح عمرها ما بين (٣٠-٤٠) سنة، ومضى على زواجها ما بين (٥-١٠) سنوات، ولديها أطفال.

أدوات الدراسة

الأداة الأولى: مقياس مهارات التواصل الزوجي (إعداد الباحثة):

- خطوات إعداد المقياس: لإعداد هذا المقياس قامت الباحثة بالخطوات الآتية:

١. مراجعة ما أمكن الحصول عليه من دراسات حول موضوع التواصل الزوجي.
٢. الاطلاع على ما توفر من أدوات خاصة بمهارات التواصل الزوجي، وهي:
 - مقياس التواصل الزوجي - إعداد الحميدات (٢٠٠٧)، تكونت عباراته من (٣٢) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، وهي: مهارة الاستماع، مهارة التحدث، مهارة فهم الآخرين، مهارة التحكم بالانفعالات.
 - مقياس أساليب التواصل بين الزوجين - إعداد علي (٢٠١٢)، تكونت عباراته من (٣٢) عبارة، موزعة على أربعة أبعاد، وهي: الاستماع النشط، أساليب التعبير اللفظي عن الخلاف، المرونة المعرفية، ديناميكية الحوار اللفظي للمشاعر.
 - مقياس التواصل الزوجي - إعداد بني سلامة (٢٠١٤)، تكونت عباراته من (٤٦) عبارة، موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي: إيصال الرسالة بوضوح، التواصل المتعاطف، الحب.
 - مقياس مهارات التواصل - إعداد العمارين (٢٠١٤)، تكونت عباراته من (٦٠) عبارة موزعة على ثلاثة أبعاد، وهي: مهارات الاتصال، مهارة حل المشكلات، التعبير العاطفي.
 - مقياس التواصل الزوجي - إعداد لطفي (٢٠١٤)، تكونت عباراته من (٨١) عبارة موزعة

- على ثلاثة أبعاد، وهي: التواصل مع الذات، مهارة الاستماع، القدرة على الحوار.
- ١- استبيان التعامل بين الزوجين - إعداد بشير (٢٠١٦)، تكونت عباراته من (٥٨) عبارة موزعة على ثمانية أبعاد، وهي: الاستقرار الزواجي، المعاملة الإنسانية، الانسجام العاطفي بين الزوجين، الرضا والتجاوب الجنسي، أسس العلاقة الزوجية، تحمل المسؤولية، التعامل مع الأبناء، المشكلات الزوجية.
٢. في ضوء ما سبق، تمت صياغة عبارات المقياس في صورته الأولى، والتي تكونت من (٣٥) عبارة توزعت على خمسة أبعاد، وهي: التواصل مع الذات، إدارة المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي، مهارة الاستماع والتحدث، إدارة الانفعالات. وذلك بمقياس استجابة رباعي (موافقة بدرجة كبيرة = ٤، موافقة، بدرجة متوسطة = ٣، موافقة بدرجة ضعيفة = ٢، غير موافقة = ١).
٤. عرض المقياس على (٨) محكمين من أعضاء هيئة التدريس في جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية بالرياض وجامعة الملك عبد العزيز بجدة وجامعة تبوك. وذلك للحكم على مدى صلاحية العبارات، وتمثيلها للأبعاد للظاهرة موضع القياس، ومدى وضوح العبارات، وتعديلها إن رآوا ذلك، وإضافة أية عبارة يرون إضافتها لأي بُعد من الأبعاد.
٥. بعد مراجعة آراء المحكمين واقتراحاتهم، اختارت الباحثة العبارات التي بلغت نسبة الاتفاق عليها من (٨٠-١٠٠٪)، مع تعديل العبارات التي اقترحت تعديلها، وفي ضوء هذه الخطوة أصبح المقياس يتكون من (٣٢) عبارة.
٦. تم حساب صدق الاتساق الداخلي للمقياس من خلال حساب معامل ارتباط العبارات بالأبعاد، وجاءت جميع قيم معاملات الارتباط دالة إحصائياً عند مستوى (٠,٠١)، مما يشير إلى أن مقياس مهارات التواصل الزواجي يتسم بالاتساق الداخلي. وانحصرت معاملات الارتباط بين (٠,٥١) للعبارة رقم (٢٤)، و (٠,٧٤) للعبارة رقم (٣٠)، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (١)
معاملات ارتباط العبارات بأبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي

معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	العبارة	أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي	معامل ارتباط العبارة بالدرجة الكلية للبعد	العبارة	أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي
**٠,٦٦	١٧	مهارة الاستماع والتحدث	**٠,٦٩	١	التواصل مع الذات
**٠,٦٤	١٨		**٠,٦٨	٢	
**٠,٦٢	١٩		**٠,٦٧	٣	
**٠,٦٨	٢٠		**٠,٦٦	٤	
**٠,٦٤	٢١		**٠,٧٣	٥	
**٠,٦٥	٢٢		**٠,٥٥	٦	
**٠,٦٧	٢٣	إدارة المشكلات الزوجية	**٠,٥٧	٧	
**٠,٥١	٢٤		**٠,٦٨	٨	
**٠,٧١	٢٥		**٠,٥٥	٩	
**٠,٦٩	٢٦		**٠,٦٢	١٠	
**٠,٦١	٢٧		**٠,٧٢	١١	
**٠,٦٢	٢٨		**٠,٦٤	١٢	
**٠,٥٩	٢٩	إدارة الانفعالات	**٠,٧٤	١٣	التعبير العاطفي
**٠,٧٤	٣٠		**٠,٦٤	١٤	
**٠,٦٢	٣١		**٠,٧٢	١٥	
**٠,٥٤	٣٢		**٠,٦٩	١٦	

** دالة عند مستوى (٠,٠١) = ٠,٤٤

كما تم حساب معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس مهارات التواصل الزوجي ككل وجاءت قيمة معامل ألفا (٠,٧٨)، وامتدت معاملات الثبات للأبعاد الخمسة ما بين (٠,٦١) - (٠,٧٥).

ومما سبق يتضح تمتع مقياس مهارات التواصل الزوجي بدرجة عالية من الصدق والثبات مما يجعله صالحاً للتطبيق في الدراسة الحالية.

- وصف المقياس

يتكون مقياس مهارات التواصل الزوجي من (٣٢) عبارة موزعة على خمسة أبعاد، وهي:

(١) التواصل مع الذات، ويتكون من (٥) عبارات تتمثل في العبارات رقم: ١، ٢، ٣، ٤، ٥.

(٢) إدارة المشكلات الزوجية، ويتكون من (٦) عبارات تتمثل في العبارات رقم: ٦، ٧، ٨، ٩، ١٠، ١١.

(٣) التعبير العاطفي، ويتكون من (٥) عبارات تتمثل في العبارات رقم: ١٢، ١٣، ١٤، ١٥، ١٦.

مهارة الاستماع والتحدث، ويتكون من (٩) عبارات تتمثل في العبارات رقم: ١٧، ١٨، ١٩، ٢٠، ٢١، ٢٢، ٢٣، ٢٤، ٢٥.

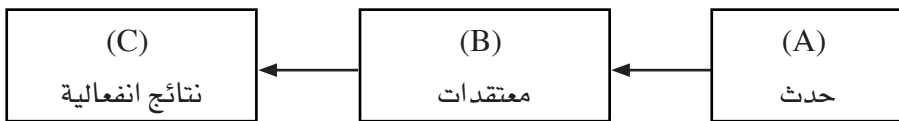
(٤) إدارة الانفعالات، ويتكون من (٧) عبارات تتمثل في العبارات رقم: ٢٦، ٢٧، ٢٨، ٢٩، ٣٠، ٣١، ٣٢.

أي أن المقياس في صورته النهائية مكون من (٣٢) عبارة، وهي الصورة التي استخدمت في التطبيق النهائي.

الأداة الثانية: البرنامج الإرشادي (إعداد: الباحثة)

يعتمد البرنامج الإرشادي على الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي Rational Emotive Behavioral Counseling (REBC) وهو أن الانفعالات والسلوكيات ناتجة عن العمليات المعرفية، وأنه من الممكن للفرد تعديل مثل هذه العمليات لتحقيق طرق مختلفة للمشاعر والتصرفات. ويعد هذا النوع من الإرشاد أحد طرق الإرشاد التي تأتي ضمن النظرية المعرفية السلوكية (Ellis, 1999). وتعد هذه النظرية طريقة علاجية وإرشادية، تهدف إلى مساعدة الفرد في تعديل معتقداته اللاعقلانية المسببة للاضطرابات الانفعالية لديه إلى معتقدات عقلانية تحقق له مستوى مناسباً من الصحة النفسية (Ellis, 1994).

وفي هذا السياق حدد إيليس الأساس المعرفي للسلوك في معادلة تدعى (ABC)، حيث يقوم العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي على إقناع الفرد بأن النتائج الانفعالية غير المرغوبة (Emotional I Consequences) ليست نتيجة حتمية للحدث النشط (Activating Event)، بل نتاج نظام الأفكار التي يتبناها الفرد (Beliefs System)، والشكل رقم (١) يوضح ذلك:



يتضح من الشكل (١) أن الحدث (A) هو السبب ظاهرياً في النتائج الانفعالية (C)، ولكن وفقاً لهذه النظرية، فإن الأفكار (B) هي همزة الوصل بين (A) و(C)؛ أي أنها المسؤولة عن الانفعالات. ويستطيع الفرد خفض اضطرابه الانفعالي عن طريق توسيع النموذج (ABC) بحيث يصبح (ABCDE)، أي للتخلص من النتيجة الانفعالية غير السارة، يتطلب دحض وتفنيد (Disputing Irrational Beliefs) نظام الأفكار اللاعقلانية وصولاً إلى الأثر المرغوب (Effect of Revised Beliefs) من الانفعالات السارة (Ellis, 1994).

لقد أكد إليس (Ellis, 1993) على أن طبيعة الفرد تتكون من جانبيين، هما: جانب عقلائي يكون لدى الفرد من خلال القدرة على التفكير المنطقي السليم، وجانب لا عقلائي له دور في تشويه أفكاره. ولا يقتصر دور الفرد على أن يكون مستجيباً لما يحدث حوله، بل يفكر ويكون إدراكاته الخاصة إزاء المثيرات الخارجية التي تواجهه، وأثناء عمليتي التفكير والإدراك، فإن الفرد يشوّه ويعمم ما يدركه تبعاً لما تقوده إليه إدراكاته وأفكاره الخاطئة، مما يسبب له الاضطرابات النفسية واضطرابات في التعامل مع الآخرين. للمعتقدات اللاعقلانية دور في العلاقات الزوجية غير المتوافقة، من حيث كيفية قيام الفرد بتصور واقع علاقته الزوجية. وتفترض النظرية العقلانية الانفعالية أن الطريقة التي يفكر بها الأفراد، ومحتوى أفكارهم تؤدي دوراً مهماً في توافقتهم في علاقتهم الزوجية؛ حيث يسهم التفكير اللاعقلاني في سوء التوافق الزوجي، ويسهم التفكير العقلائي في الوصول إلى درجة عالية من التوافق الزوجي. ويوظف لهذا الغرض العديد من الأساليب التي وضعتها النظرية المعرفية السلوكية مثل فنية إعادة البناء المعرفي، الاسترخاء العضلي، النمذجة، التعزيز الإيجابي وغيرها. وذلك في ضوء ما تم الاطلاع عليه من دراسات تناولت الإرشاد العقلائي الانفعالي السلوكي مثل دراسة كل من (أبوهدروس، ٢٠١٥؛ عودة وحمد، ٢٠١٥؛ أبوغالي، ٢٠١٣؛ علي، ٢٠١٢؛ بني سلامة، ٢٠١٠).

وقد راعت الباحثة وجود تجانس بين أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية من حيث المستوى الاجتماعي والأكاديمي والاقتصادي، كما راعت أن يتم اختيار المسترشدين على أساس حاجتهم للمساعدة، والتي يمكن أن تظهر من خلال استجابتهن على مقياس التواصل الزوجي.

أهداف البرنامج: الهدف الرئيس للبرنامج هو تطوير مهارات التواصل الزوجي في الأسرة السعودية، وذلك من خلال تحسين مهارات التواصل مع الذات، والتدريب على إدارة المشكلات الزوجية، وتحسين التعبير العاطفي، ومهارة الاستماع والتحدث، إضافة إلى التدريب على إدارة الانفعالات وتنظيمها.

تحكيم البرنامج: قامت الباحثة بتحكيم البرنامج وذلك بعرضه على (٨) محكمين من أساتذة علم النفس والأخصائيين الممارسين للعمل الإرشادي، وتم الأخذ برأي الأغلبية، وما تم الاتفاق عليه.

مدة البرنامج وعدد جلساته: تكون البرنامج الإرشادي من (١٢) جلسة إرشادية جماعية، مدة كل جلسة (٩٠ دقيقة)، بمعدل جلستين أسبوعياً لمدة ستة أسابيع. والجدول رقم (٢) يوضح باختصار محتويات البرنامج الإرشادي.

جدول (٣)

جلسات البرنامج وأهدافها والأساليب المستخدمة والواجبات المنزلية.

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الضنيات المستخدمة	الواجبات المنزلية
(١)	تهيئة وتأسيس الجماعة الإرشادية	- بناء الجماعة الإرشادية. - تخفيض حدة التوتر الناشئ عن بدء التجربة. - توضيح أهمية البرنامج الإرشادي لأفراد الجماعة الإرشادية. - التعرف على طبيعة البرنامج الإرشادي وأهدافه. - الاتفاق على لقاءات البرنامج والأسلوب المتبع في الإرشاد.	- الترحيب والتعارف وبت روح الألفة بين أعضاء الجماعة الإرشادية. - إعطاء فكرة عن البرنامج الإرشادي. - مناقشة المخاوف والتوقعات والأهداف المرتبطة بتطبيق البرنامج.	- كتابة (٣) أهداف متوقعة من البرنامج. - كتابة (٣) مخاوف تسيطر على تفكيرهن.
(٢-٣)	عرض إطار مفاهيمي عن مهارات التواصل الزوجي	- التعرف على مفهوم التواصل الزوجي ومهاراته وأشكاله وأهميته في الحياة الاجتماعية والزوجية. - تنمية الوعي بالآثار السلبية لسوء التواصل الزوجي على المستوى النفسي والاجتماعي والزوجي.	- محاضرة قصيرة عن مهارات التواصل الزوجي. - مناقشة موضوع المحاضرة وطرح الأسئلة للتأكد من فهمهن.	- تقديم ملخص عن أبرز مهارات التواصل الزوجي التي تفتقدها كل منهن.
(٤-٥)	التعديل المعرفي للأفكار اللاعقلانية بسوء التواصل الزوجي	- تحديد الأفكار اللاعقلانية ودورها في إحداث سوء العلاقة الزوجية بشكل عام، وسوء التواصل الاجتماعي بشكل خاص. - مساعدة المسترشدات على تفهم الأثر السلبي للأفكار اللاعقلانية. - تفنيد ما لدى المسترشدات من أفكار لا عقلانية. - استبدال أنماط التفكير غير التكيفية بأنماط تكيفية وفعالة.	- محاضرة قصيرة عن نظرية ABC ودور النظام المعرفي في نشوء مثل هذه المشكلات. - إعادة البناء المعرفي (إعادة تنظيم الأفكار، ذات العلاقة بالروابط بين الأحداث والمثيرات البيئية المختلفة). - عرض نماذج من الأفكار اللاعقلانية ومناقشتها ومحاولة تعديلها. - فنية الحوار الذاتي. - فنية الحوار السقراطي.	- كتابة الأفكار اللاعقلانية التي تسيطر عليهن. - كتابة الصفات الإيجابية والسلبية في الزوج.
(٦)	تنمية مهارة التواصل مع الذات	- التعرف على ماهية مهارة التواصل مع الذات. - تعديل الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالذات. - تنمية القدرة على التعبير اللفظي عن الذات.	- الحوار والمناقشة. - فنية الحوار الذاتي.	- كتابة تقرير قصير تتحدث فيه المسترشدة عما تفكر به عن نفسها.

تابع جدول (٣)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	العمليات المستخدمة	الواجبات المنزلية
(٧)	تنمية مهارة إدارة المشكلات الزوجية	- التعرف على الآثار النفسية والاجتماعية للمشكلات الزوجية. - تنمية القدرة على تحليل الحوار بين الزوجين. - تنمية القدرة على التعامل بكفاءة في المواقف المختلفة التي تواجهها الزوجة.	- التنفس والاسترخاء العضلي العميق. - فنية الدراما النفسية. - الحوار والمناقشة. - فنية لعب الأدوار. - فنية النمذجة.	- التدريب على تمارين التنفس والاسترخاء العضلي مرتين يوميًا. - تحديد أبرز (٣) أسباب للمشكلات الزوجية.
(٨)	التعبير العاطفي	- التعرف على مهارة التعبير العاطفي. - تنمية وعي المسترشدات بأهمية التعبير العاطفي في وقايتهن من الوقوع في المشكلات التي تؤدي إلى سوء العلاقة الزوجية. - التدريب على اكتساب مهارة التعبير الملائم لفظًا وسلوكًا فيما يخص مشاعرهن وأفكارهن وأرائهن في مواقف التفاعل المختلفة.	- محاضرة قصيرة عن التعبير العاطفي. - فنية تكرار السلوك. - فنية الأسطوانة المشروخة. - فنية لعب الأدوار. - فنية إذابة الجليد.	- تسجيل أبرز الملاحظات حول انفعالات الزوجين أثناء مواقف الحياة وردود أفعالهما.
(٩)	مهارة الاستماع والتحدث	- التعرف على مهارات الاستماع من حيث الإنصات للمتحدث، والتوقف عن الكلام عند كلام الطرف الآخر، متابعة المتحدث باهتمام وإشعاره باحترام وتقدير ما يقول، تجنب مقاطعة المتحدث، عدم التسرع في التعليق على ما تم الاستماع إليه. - التعرف على مهارات التحدث من حيث استخدام الكلمات الواضحة والمناسبة في التعبير عن الأفكار، تقبل ملاحظات المستمعين حول موضوع الكلام، الاهتمام بالاستماع والحرص على توجيه الكلام إليه. - التدريب على مهارة الاستماع والتحدث. - تنمية الوعي بأهمية اكتساب مهارة الاستماع والتحدث.	- محاضرة قصيرة عن مهارة الاستماع والتحدث. - فنية النمذجة. - فنية لعب الأدوار. - فنية التعزيز الإيجابي.	- التدريب على التحدث عن موضوع يخص العلاقة الزوجية.
(١٠)	إدارة الانفعالات	- التعرف على مهارة إدارة الانفعالات. - التدريب على كيفية إدارة انفعالات الذات وانفعالات الآخرين، وضبط الانفعالات السلبية والتخلص منها، والتعبير عن الانفعالات الإيجابية باعتدال، والتحكم في التعابير الانفعالية في مواقف التفاعل.	- محاضرة قصيرة عن إدارة الانفعالات. - استراتيجية معرفية لتنظيم الانفعالات السلبية مثل الإلهاء، التركيز على الجانب الإيجابي، المقارنة الاجتماعية، التوجه نحو حل المشكلة. - فنية الدراما النفسية.	- تسجيل ملاحظات يومية عن أبرز الاستراتيجيات المستخدمة في مواجهة الانفعالات السلبية.

تابع جدول (٣)

رقم الجلسة	موضوع الجلسة	أهداف الجلسة	الفتيات المستخدمة	الواجبات المنزلية
(١١)	مناقشة عامة	- مناقشة المهارات التي تعلموها في الجلسات الإرشادية.	- الحوار والمناقشة.	-
(١٢)	إنهاء وتقييم البرنامج	- تعزيز التعديلات الإيجابية التي بدت على المسترشدات. - مراجعة ما تم تناوله في الجلسات الماضية. - تطبيق القياس البعدي على أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية.	- الحوار والمناقشة. - التعزيز الإيجابي. - التغذية الراجعة.	-

الأساليب الإحصائية

- استخدمت الباحثة الأساليب الإحصائية الآتية للتحقق من الفروض، وهي:
- ١- اختبار (ت) T-test للعينات المستقلة للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، والتحقق من صحة الفرض الأول.
 - ٢- اختبار (ت) للعينات المرتبطة للتحقق من صحة الفرض الثاني والثالث.
 - ٣- مربع إيتا η^2 لحساب حجم تأثير البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات التواصل الزوجي لدى المجموعة التجريبية بعد تطبيق البرنامج.

نتائج الدراسة ومناقشتها

أولاً: التحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي:

للتحقق من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس القبلي في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي، تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين لدراسة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي، كما هو موضح في الجدول رقم (٤):

جدول (٤)

نتائج اختبار (ت) عند بحث الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياس القبلي.

أبعاد مقياس التواصل الزوجي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)
التواصل مع الذات	الضابطة	٢٠	١٠,٢٧	١,٦٨	٠,١٦ غير دالة
	التجريبية	٢٠	١٠,٣٣	١,٦٥	
إدارة المشكلات الزوجية	الضابطة	٢٠	١٤,١٧	١,٨٢	١,٠٨ غير دالة
	التجريبية	٢٠	١٣,٦٣	٢,٠١	

تابع جدول (٤)

أبعاد مقياس التواصل الزوجي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)
التعبير العاطفي	الضابطة	٢٠	٩,٧٧	١,٧٩	٠,٤ غير دالة
	التجريبية	٢٠	٩,٩٧	٢,١	
مهارة الاستماع والتحدث	الضابطة	٢٠	٢٠,٩	٢,٢٢	٠,٣٩ غير دالة
	التجريبية	٢٠	٢١,١٣	٢,٣٤	
إدارة الانفعالات	الضابطة	٢٠	١٥,٧	٢,٠٨	٠,٢٤ غير دالة
	التجريبية	٢٠	١٥,٨	٢,١٩	
الدرجة الكلية لمقياس التواصل الزوجي	الضابطة	٢٠	٧٠,٨	٦,٧٨	٠,٠٦ غير دالة
	التجريبية	٢٠	٧٠,٩	٧,٢	

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢ ، عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧١

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسط درجات المجموعة الضابطة والتجريبية في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي في القياس القبلي. أي أن المجموعتين الضابطة والتجريبية متجانستان في جميع الأبعاد والدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي.

ثانياً: نتائج الفروض

الفرض الأول:

لاختبار الفرض الأول الذي ينص على: «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية»، تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المستقلتين؛ لبحث الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياس البعدي، فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٥):

جدول (٥)

نتائج اختبار (ت) ومربع إيتا عند بحث الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة الضابطة والتجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياس البعدي

أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)
التواصل مع الذات	الضابطة	٢٠	١٤,٥٢	١,٦٩	١٠,٦٢**
	التجريبية	٢٠	١٩,٦٣	٢,٠١	

تابع جدول (٥)

أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي	المجموعة	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)
إدارة المشكلات الزوجية	الضابطة	٢٠	٢١,٥٧	٢,٣٨	**١٣,٧١
	التجريبية	٢٠	٢٩,٨٧	٢,٢	
التعبير العاطفي	الضابطة	٢٠	١٥,٣	١,٤٧	**١١,٢٧
	التجريبية	٢٠	٢١,٥٧	١,٧	
مهارة الاستماع والتحدث	الضابطة	٢٠	١٠,٣	١,٨٦	**٩,١٦
	التجريبية	٢٠	١٤,٩٣	٢,٠٥	
إدارة الانفعالات	الضابطة	٢٠	١٥,٤٣	١,٦٧	**١٤,٦٦
	التجريبية	٢٠	٢٢,٨٣	٢,١٩	
الدرجة الكلية لمقياس التواصل الزوجي	الضابطة	٢٠	٧٢,٥	٥,٥٣	**١٨,٣٤
	التجريبية	٢٠	١٠٢,٥٧	٧,٠٧	

عند مستوى دلالة (٠,٠٥) = ٢,٠٢ ، عند مستوى دلالة (٠,٠١) = ٢,٧١

يتضح من الجدول السابق وجود فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي والدرجة الكلية في المقياس البعدي، وذلك لصالح متوسط درجات المجموعة التجريبية.

الفرض الثاني:

لاختبار صحة الفرض الثاني الذي ينص على: «توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده لصالح المقياس البعدي»، تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين؛ لبحث الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده. كما تم استخدام مربع إيتا للتعرف على حجم تأثير البرنامج الإرشادي على مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية)، فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٦):

جدول (٦)

نتائج اختبار (ت) ومربع إيتا الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده.

مربع إيتا	قيمة (ت)	الانحراف المعياري	المتوسط	العدد	القياس	أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي
٠,٨٢	**١١,٤٨	١,٦٤	١٠,٣٣	٢٠	قبلي	التواصل مع الذات
		١,٧	١٥,٢	٢٠	بعدي	
٠,٨٢	**١١,٥٧	٢	١٣,٦٣	٢٠	قبلي	إدارة المشكلات الزوجية
		٢,٠١	١٩,٦٣	٢٠	بعدي	
٠,٧٤	**٩,٢٥	٢,١	٩,٩٧	٢٠	قبلي	التعبير العاطفي
		٢,٠٥	١٤,٩٣	٢٠	بعدي	
٠,٨٨	**١٤,٥٦	٢,٣٤	٢١,١٣	٢٠	قبلي	مهارة الاستماع والتحدث
		٢,٣	٢٩,٨٧	٢٠	بعدي	
٠,٨٤	**١٢,٣٣	٢,١٩	١٥,٨٣	٢٠	قبلي	إدارة الانفعالات
		٢,١٩	٢٢,٨٣	٢٠	بعدي	
٠,٩١	**١٧,١٩	٧,٢	٧٠,٩	٢٠	قبلي	الدرجة الكلية لمقياس مهارات التواصل الزوجي
		٧,٠٧	١٠٢,٥٧	٢٠	بعدي	

** دالة عند مستوى (٠,٠١)

يتضح من الجدول السابق ما يلي:

- وجود فروق دالة إحصائية (عند مستوى ٠,٠١) بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي والدرجة الكلية قبل تطبيق البرنامج الإرشادي وبعده، وذلك لصالح متوسط درجات القياس البعدي.
- تشير قيم مربع إيتا التي تساوي (٠,٨٢)، (٠,٨٢)، (٠,٧٤)، (٠,٨٨)، (٠,٨٤)، (٠,٩١) إلى أنه يمكن تفسير (٨٢٪)، (٨٢٪)، (٧٤٪)، (٨٨٪)، (٨٤٪)، (٩١٪) من التباين الكلي في درجات أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي والدرجة الكلية على الترتيب بواسطة البرنامج الإرشادي. وهذا يدل على حجم تأثير كبير للبرنامج الإرشادي. وهذا يشير إلى أن النتائج جاءت مؤيدة لصحة الفرض الثاني.

الفرض الثالث:

لاختبار صحة الفرض الثالث الذي ينص على: «لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي في القياسين البعدي

والتتبعي بعد مرور ستة أسابيع من انتهاء التطبيق»، تم استخدام اختبار (ت) للعينتين المرتبطتين؛ لبحث الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي، فكانت النتائج كما هي موضحة بالجدول رقم (٧):

جدول (٧)

نتائج اختبار (ت) عند بحث الفروق بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في مقياس مهارات التواصل الزوجي (الأبعاد والدرجة الكلية) في القياسين البعدي والتتبعي

أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي	القياس	العدد	المتوسط	الانحراف المعياري	قيمة (ت)
التواصل مع الذات	بعدي	٢٠	١٥,٢	١,٧	٠,٩
	تتبعي	٢٠	١٤,٨٧	١,٩٩	غير دالة
إدارة المشكلات الزوجية	بعدي	٢٠	١٩,٦٣	٢,٠١	٠,٧٨
	تتبعي	٢٠	١٩,١٧	٢,٥٧	غير دالة
التعبير العاطفي	بعدي	٢٠	١٤,٩٣	٢,٠٥	١,٢
	تتبعي	٢٠	١٤,٢٧	٢,٢٥	غير دالة
مهارة الاستماع والتحدث	بعدي	٢٠	٢٩,٨٧	٢,٣	١,١٦
	تتبعي	٢٠	٢٩,١	٢,٧٩	غير دالة
إدارة الانفعالات	بعدي	٢٠	٢٢,٨٣	٢,١٩	١,٢٤
	تتبعي	٢٠	٢١,٩٧	٣,١٣	غير دالة
الدرجة الكلية لمقياس التواصل الزوجي	بعدي	٢٠	١٠٢,٥٧	٧,٠٧	١,٣٦
	تتبعي	٢٠	٩٩,٣٧	١٠,٧٢	غير دالة

يتضح من الجدول السابق عدم وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتتبعي. مما يشير إلى استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات التواصل الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج وتفسيرها

أجريت هذه الدراسة بهدف معرفة فاعلية برنامج إرشادي يستند للإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى الأسرة السعودية والمتمثلة بالزوجة، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات

أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي والدرجة الكلية في القياس البعدي، وذلك لصالح المجموعة التجريبية، إذ تحسن مستوى مهارات التواصل الزوجي لدى المجموعة التجريبية عنها في المجموعة الضابطة، وكذلك الحال في القياسين البعدي والتتبعي لدى المجموعة التجريبية، مما يدل فاعلية البرنامج الإرشادي واستقرار نتائجه.

وتسند الباحثة التحسن الذي طرأ على الزوجات في المجموعة التجريبية إلى أنه نتيجة منطقية لتلقيهن عملاً إرشادياً مكثفاً مبنياً على أسس علمية دقيقة ومنهجية، وبطرق إرشادية منظمة عبر جلسات إرشادية هادفة لمدة (٦) أسابيع، وما شمله البرنامج من أساليب وفتيات وواجبات مستمدة من الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي وفي المقابل لم تتلق الزوجات في المجموعة الضابطة أي تدخل إرشادي. وتعزو الباحثة ذلك أيضاً إلى ما قامت بتنفيذه خلال الجلسات الإرشادية من تهيئة إرشادية مناسبة ومنظمة؛ مما ساعدها في تحقيق الهدف من البرنامج الإرشادي، وهو تحسين مهارات التواصل الزوجي لدى العينة المستهدفة. وتتسق النتيجة الحالية مع العديد من الدراسات التي أثبتت فاعلية الإرشاد العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين العلاقة الزوجية مثل دراسة كل من (أبوهدروس، ٢٠١٥؛ عودة وحمد، ٢٠١٥؛ أبوغالي، ٢٠١٢؛ علي، ٢٠١٢؛ بني سلامة، ٢٠١٠).

أدى البرنامج الإرشادي دوراً في توضيح أسباب المشكلات الزوجية، وهو نقص مهارات التواصل الزوجي، فالتواصل الجيد هو عامل الحماية الذي يؤثر على استمرارية وجود علاقة سعيدة. كما أدركت الزوجة دورها في حدوث هذه المشكلات، إضافة إلى العديد من الأفكار اللاعقلانية التي تزيد من حدتها.

تفسر النتيجة الإيجابية بالرجوع إلى مضمون الجلسات الإرشادية طريقة إعدادها وتصميم جلساتها، والاستراتيجيات المعرفية والسلوكية التي تم استخدامها أثناء تنفيذ الجلسات. كما اعتمدت على عدة فتيات كتعليمهن سبل الحوار الفعال وإحلال الأفكار العقلانية بدل الأفكار اللاعقلانية، والمناقشة الجماعية التي أدت دوراً في زيادة وعي الزوجة بطريقة تفكيرها ومشاعرها وسلوكها، مما يساهم في تعديل أفكارها التي تؤدي إلى العشوائية في السلوك والتعامل مع الطرف الآخر والتفكير بطريقة مختلفة. إضافة إلى ما تعلمته من مهارات في التواصل الزوجي مثل مهارة التواصل مع الذات، إدارة المشكلات الزوجية، التعبير العاطفي، مهارة الاستماع والتحدث، إدارة الانفعالات. إن مصادر القوة في العلاقة الزوجية في إتقان فن التعبير عن الذات وأسلوب مناقشة المشكلات وحسن التعبير العاطفي،

وفن الاستماع والتحدث والقدرة على إدارة الانفعالات وضبطها. كما تم استخدام فنية لعب الأدوار والتي أتاحت للزوجة فرصة معايشة خبرة أفكار ومشاعر الطرف الآخر وفنية النمذجة والحوار الذاتي والحوار السقراطي وغيرها من الفنيات. مما يؤكد فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي المستخدم في هذه الدراسة، وهذا ما توصلت إليه دراسة أبوغالي (٢٠١٢) التي كشفت عن فاعلية البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. كما توصلت دراسة أزخوش وآخرين (Azkhosh et al., 2011) إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في تحسين العلاقة الزوجية في الجوانب العاطفية، النفسية الفكرية، الجنسية والاجتماعية بين الأزواج الإيرانيين.

وترى الباحثة أن الجلسات الإرشادية الجماعية أتاحت للمسترشدات فتح آفاق جديدة لتبادل خبراتهن ومعارفهن في التعامل مع المواقف الزوجية المختلفة وآلية تفسيرها وتحليلها. إضافة إلى أن الإرشاد الجماعي يسمح لهن بأن يتفاعلا معاً، وهذا الأمر قد يكون انعكس على طريقة تواصلهن، وتعدلت مهاراتهن التواصلية سواء فيما يتعلق بمهارات الاستماع والتحدث، وأمهارات التعبير العاطفي، وإدارة الانفعالات وتنظيمها، مما يساعدهن في حسن تعاملهن مع أزواجهن، وفي استخدام أساليب تواصلية أكثر فاعلية من السابق.

كما أن الجو الإرشادي القائم على الاحترام المتبادل والتفاعل الإيجابي بين المرشدة والمسترشدات، مع قناعة المسترشدات في ضرورة تعديل أفكارهن، ذلك كله شكل عاملاً داعماً وقوياً لتحقيق أهداف البرنامج. ولعل الأمور السابقة جميعها كانت تفتقرها المجموعة الضابطة، مما أوجد فروقاً دالة إحصائية بين المجموعتين، مما يدل على فاعلية البرنامج الإرشادي المستخدم.

تتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت إليه دراسة بشير (٢٠١٦) حيث أظهرت أثر البرنامج الإرشادي على نموك من مفهوم الذات وطريقة الاتصال بين الزوجين. كما تتفق مع دراسة بني سلامة (٢٠١٤) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الجماعي المستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء. ودراسة أبوأسعد (٢٠١١) التي توصلت إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المستند على العلاج الجشثالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي بين الأزواج من الرجال.

وتتفق هذه النتائج مع ما توصلت إليه دراسة كل من (أبوهدروس، ٢٠١٥؛ عودة وحمد، ٢٠١٥؛ غيث والمشاقبة، ٢٠١٥؛ أبوغالي، ٢٠١٣؛ بني سلامة، ٢٠١٠) من وجود أثر إيجابي

لبرامج التدخل الوقائية والنمائية والعلاجية الخاصة بالعلاقات الزوجية في تحسين مستوى الصحة النفسية للمشاركين فيها، إضافة إلى التواصل الزوجي كموضوع رئيسي للبرنامج. يمكن للباحثة تفسير هذه النتيجة في ضوء التغيرات التي حدثت في أفكار الزوجة الخاصة ببعض الأفكار اللاعقلانية التي كانت تسيطر على عملية إدراكها لأسلوب الحوار مع الزوج، والتي أثرت بصورة مباشرة على مهارات التواصل الزوجي. إن استبصار الزوجة بأساليب إدارة الحوار غير الفعالة والتي كانت تمارس قبل الاشتراك بالبرنامج، وما بها من أخطاء عمل على زيادة قدراتهم على المراقبة الذاتية للأساليب التي يتبعونها في الحوار بينهم، مما أثر بشكل إيجابي على ظهور المهارات التي امتلكونها في إدارة الحوار، وفي ذات الوقت خفض معدل استخدام أساليب التواصل غير الفعال. كما أن التدريبات التي كانت تتلقاها الزوجة أثناء جلسات البرنامج كان لها دور مؤثر في زيادة مهارات التواصل.

كما يمكن تفسير هذه النتيجة في ضوء بعض مهارات التواصل التي اكتسبتها الزوجة ومن أهمها: تعلمها إعادة صياغة ما يقوله زوجها أثناء الحوار لضمان الفهم الصحيح لما قيل، ومنع التحيز في إدراك ما قيل، فقد اكتسبت الزوجة مهارة التأني في الرد وتعلم الإصغاء، وهو ما أثر إيجابياً على مهارات التواصل.

وبالنسبة لنتيجة استمرار أثر البرنامج الإرشادي في تطوير مهارات التواصل الزوجي لدى أفراد المجموعة التجريبية، حيث لا توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطي درجات أفراد المجموعة التجريبية في جميع أبعاد مقياس مهارات التواصل الزوجي والدرجة الكلية في القياسين البعدي والتبعي. ترى الباحثة أن هذه النتيجة تعود إلى قوة المفاهيم التي تم تدريب أفراد المجموعة التجريبية عليها خلال البرنامج الإرشادي العقلاني الانفعالي السلوكي، حيث ساهمت في احتفاظ كل عضوة بقدر مناسب من المهارات. متفقة بذلك مع ما توصلت إليه دراسة هالتشوك وآخرين (Halchuk et al., 2010) فاعلية العلاج القائم على التركيز على العلاقة العاطفية بين الأزواج في تحسن العلاقة الزوجية فضلاً عن انخفاض حدة الأذى والظلم، كما أشارت النتائج إلى تحسن العلاقة بين الأزواج بعد ثلاث سنوات من المتابعة. حيث عادة ما تظهر الأفكار اللاعقلانية من ثقافة المجتمع وقيمه، لذا لا بد من زرع القيم الدينية والتي تمثل حجر الزاوية في وضع قواعد التعامل مع مختلف المواقف الحياتية بما في ذلك الحياة الزوجية.

توصيات الدراسة

- من خلال النتائج التي أسفرت عنها الدراسة الحالية، تقدم الباحثة مجموعة من التوصيات على النحو الآتي:
- التوسع في الدورات التدريبية من خلال إقامة ندوات ومحاضرات وورش عمل في موضوع التواصل الزوجي والتوافق الزوجي من حيث المعرفة والممارسة.
 - العمل على توعية المقبلين على الزواج بكيفية تدعيم التواصل الزوجي من خلال برامج تثقيفية حول دور التواصل الزوجي الفعال في توطيد الصلة بين الأزواج وتوفير الاستقرار والأمن الأسري.
 - تقديم الخدمات الاستشارية الإلكترونية المتعلقة بكيفية حل المشكلات الزوجية بطريقة سهلة.
 - الاهتمام بمراكز للتوجيه والإرشاد الأسري داخل الجامعات وخارجها، وتأهيل كوادر وطنية متخصصة في هذه المراكز.
 - تفعيل الإرشاد الديني لتوضيح الحقوق والواجبات التي حددها الشرع لكل من الزوجين حتى يتم الاستقرار الأسري.
 - إدخال مقرر دراسي للطلبة في المرحلة الجامعية يعمل على إعدادهم إعداداً سليماً للتعامل مع متطلبات الحياة الزوجية.
 - بناء حقائب تدريبية على مستوى عالٍ من الجودة والكفاءة لإعداد المقبلات على الزواج للحياة الزوجية، وجعلهن أكثر وعياً بمتطلبات هذه الحياة، وتزودهن ببركات الاستقرار الأسري، الذي يتيح لأفراد الأسرة إشباع احتياجاتهم المختلفة، في بيئة أسرية مفعمة بالحب والتفاهم ومعرفة المسؤوليات والحقوق والواجبات.

الدراسات المقترحة

- توصي الباحثة بإجراء مزيد من الدراسات في هذا المجال، والتي منها:
- فاعلية برنامج إرشادي في تحسين مهارات التواصل لدى المقبلات والمقبلين على الزواج
 - العلاقة بين التواصل الزوجي والصحة النفسية والذكاء الانفعالي.
 - إجراء دراسات عن أنماط التواصل المؤذي ومدى انتشاره بين الأزواج.

المراجع

- أبو أسعد، أحمد عبد اللطيف (٢٠١١). فاعلية برنامج إرشادي جمعي يستند إلى العلاج الجشتالتي في تحسين مهارات التواصل الزوجي عند الأزواج الرجال. المجلة التربوية - الكويت، ٢٥ (١٠٠)، ٧٩-١١٦.
- أبو غالي، عطا ف. (٢٠١٢) فاعلية برنامج إرشادي عقلائي انفعالي سلوكي في تحسين التوافق الزوجي لدى عينة من الطالبات المتزوجات في جامعة الأقصى. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ٣٨ (١)، ١٣٧-١٦٦.
- أبو، غزالة، سميرة (٢٠٠٨). فاعلية الإرشاد بالواقع في تحسين التوافق الزوجي بين الزوجين. دراسات نفسية - مصر، ١٨ (٢)، ٣٢٣-٣٧٠.
- أبو مسامح، نور (٢٠٠٩). تقديرات الزوجات العاملات لمستوى التواصل الزوجي المؤذي وعلاقته بالرضا الزوجي. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد - الأردن.
- أبو هدروس، ياسرة (٢٠١٥). فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى النظرية المعرفية لـ«بيك» في تعديل التشوهات المعرفية لدى عينة من المتزوجات وأثره على التوافق الزوجي لديهن. رسالة التربية وعلم النفس - السعودية، ٥٠، ١٢١-١٦٢.
- بشير، سامية (٢٠١٦). أثر برنامج إرشادي قائم على تنمية مفهوم الذات في تحسين الاتصال بين الزوجين. مجلة دراسات نفسية وتربوية - جامعة قاصدي مرباح - الجزائر، ١٣، ١٦-٢٩.
- بني سلامة، محمد (٢٠١٠). فاعلية برنامج إرشاد جمعي يستند إلى النظرية العقلانية الانفعالية في تعزيز التفكير العقلائي والتوافق الزوجي لدى الزوجات في الزرقاء. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية - الأردن.
- بني سلامة، محمد (٢٠١٤). أثر برنامج إرشاد جمعي يستند إلى المنهج الخبروي في تحسين التواصل الزوجي لدى عينة من الزوجات في محافظة الزرقاء. رسالة دكتوراه، جامعة اليرموك، إربد - الأردن.
- الجهني، سميرة (٢٠٠٨). عدم الاستقرار الأسري في المجتمع السعودي وعلاقته بإدراك الزوجين للمسؤوليات الأسرية (دراسة مقارنة). رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للاقتصاد المنزلي، جامعة أم القرى، مكة المكرمة - السعودية.
- الحارثي، نواف (٢٠١٤). الإعجاز التشريعي في العلاقة الزوجية. مجلة الحكمة - السعودية، ٤٩، ١١-٤٧.
- الحميدات، روضة (٢٠٠٧). تقنين مقياس مهارات التواصل لدى طلبة الجامعات الأردنية. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة مؤتة، الكرك - الأردن.
- زهران، حامد (١٩٩٨). التوجيه والإرشاد النفسي. ط٣، القاهرة: عالم الكتب.
- الشرمان، نجاح (٢٠٠٧). التواصل بين الزوجين وعلاقته بالتوافق الزوجي من وجهة نظر موظفي وموظفات جامعة اليرموك. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد - الأردن.

العمارين، آلاء (٢٠١٤). أثر نموذج إعادة بناء الأسرة في تحسين مهارات التواصل والانسجام والرضا الزوجي لدى عينة من الأزواج. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الهاشمية - الأردن.

علي، عبير (٢٠١٢). أثر برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين أساليب التواصل وتقدير الذات لدى الزوجين. مجلة البحث العلمي في التربية - مصر، ١٣(١)، ٥٢٣-٥٣٩.

عودة، فتحية وحمدى، محمد (٢٠١٥). أثر برنامج إرشادي لتعديل التشوهات المعرفية لدى الزوجات في تحسين مستوى التكيف الزوجي والعلاقة مع الأبناء. مجلة دراسات العلوم التربوية - الأردن، ٤٢(١)، ٣٠١-٣٢١.

غيث، سعاد والمشاقبة، أماني (٢٠١٥). أثر برنامج إرشاد جمعي مستند إلى نظرية ساتير في تحسين نوعية الحياة الزوجية لدى عينة من الزوجات اللواتي يعانين من انخفاض الرضا الزوجي. المجلة الأردنية للعلوم الاجتماعية - الأردن، ٨(٢)، ٢٦١-٢٨٢.

لطفى، إيناس (٢٠١٤). مقياس التواصل الزوجي. مجلة الإرشاد النفسي - مصر، ٣٧، ٥٠٧-٥٣٢.

مهدي، كريمة. (٢٠١٣). سوء التوافق الزوجي وعلاقته بالإصابة ببعض الأمراض النفسية: دراسة وصفية إكلينيكية. دراسات عربية في التربية وعلم النفس - السعودية، ٤٠(٤)، ١٢١-١٦٠.

Azkhosh, M., Yunesi, J., & Esbati, M. (2011). Intimacy in Iranian married couples: The effect of group cognitive behavior couple therapy (GCBCT). *World Family Medicine Journal: Incorporating the Middle East Journal of Family Medicine*, 9(3), 34-37.

Das, C. (2012). Barriers and supports to divorce for victimized British-Indian mothers and consequences of divorce: Narrative of British-Indian adult children of divorce. *Child Care in Practice*, 18(2), 147-164.

Ellis, A. (1993). The rational-emotive therapy (RET): Approach to marriage and family therapy. *Family Journal*, 1(4), 292-307.

Ellis, A. (1994). Post-traumatic stress disorder (PTSD): A rational emotive behavioral theory. *Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy*, 12(1), 3-25.

Ellis, A. (1999). Early theories and practices of rational emotive behavior therapy and how they have been augmented and revised during the last three decades. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 17(2), 69-93.

Halchuk, R. Makinen, J., & Johnson, S. (2010). Resolving attachment injuries in couples using emotionally focused therapy: A three-year follow-Up. *Journal of Couple and Relationship Therapy: Innovations in Clinical and Educational Interventions*, 9, 31-47.

-
- Jent, G. (2012). *Improving communication in marriage*. Retrieved from http://www.ttgst.ac.kr/upload/ttgst_resources13/20124-200.pdf
- Kalantarkousheh, S. (2011). *Psycho-educational training on existential issues and effects on marital satisfaction and communication among Iranian women*. Doctoral Dissertation, University Putra, Malaysia.
- Khatamsaz, B., Forouzandeh, E., & Ghaderi, D. (2017). Effectiveness of schema therapy on marital satisfaction and marital relationship quality in married women. *International Journal of Educational and Psychological Researches*, 3(1), 11-16.
- Riess, H., & Kraft-Todd, G. (2014). Empathy: A tool to enhance nonverbal communication between clinicians and their Patients. *Academic Medicine*, 89(8), 1108-1112.
- Tikdarinejad, A., & Moghadam, N. (2017). Relationship between irrational beliefs and marital conflicts in couples based on rational-emotive behavior therapy. *Patient Safety and Quality Improvement*, 5(2), 526-530.
-